

Health Benefits (Little Bear Story)

Stage Precontemplation/Contemplation

Barriers

- Child doesn't like vegetables
- Lack of knowledge about the health benefits for children

Objective

- Improve knowledge about the health benefits of vegetables for children

Materials

- Little bear story
- Empty plastic honey bottle shaped like a bear
- Food coloring (yellow, red, and green)
- Chlorine bleach
- Little bear puppets on popsicle or craft sticks
- Vegetable poster
- Health Benefits of Vegetables (take-home card)

Introduction Today we are going to talk about vegetables.

Questions to ask the child:

- Can you name a vegetable?
- What is your favorite vegetable?

- Vegetables are very good for young children.
- Vegetables like carrots and spinach are good for your eyes.
- Some vegetables like potatoes and red cabbage help booboos get better faster.
- Vegetables help children to be strong and healthy.

Story time *Tell the child you are going to read a story about a little bear who decided not to eat vegetables. Follow the story outline.*

You may opt to illustrate the story with popsicle stick puppets instead of the honey bottle bear.

Involve the child in the story by asking the child to shake the bear for the color changes and asking the bolded questions on the outline or other appropriate questions.

Take-home activities

Child

Provide child with a set of bear puppets to color and take home.

Caregiver

Provide caregiver with take-home card and review it.

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

Beneficios a la salud (Cuento del osito)

Etapa	Precontemplación/Contemplación
Obstáculo	Al niño no le gustan las verduras y falta de conocimiento de los beneficios a la salud de estas.
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Mejorar el conocimiento sobre los beneficios a la salud que ofrecen las verduras para los niños.
Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Cuento del osito• Botella plástica vacía en forma de osito (de miel)• Colorante vegetal (amarillo, rojo y verde)• Blanqueador• Marionetas de osito en paletas• Afiche de verduras• Verduras para la buena salud (tarjeta para la casa)
Introducción	<p>Hoy vamos a hablar de las verduras.</p> <p><i>Preguntas para los niños:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Puedes nombrar una verdura?• ¿Cual es tu verdura favorita? <p>- Las verduras son muy buenas para los niños.</p> <p>- Las verduras como la espinaca y la zanahoria son buenas para tus ojos.</p> <p>- Algunas verduras, como las papas y el repollo violeta ayudan a que los golpes se curen más rápido.</p> <p>- Las verduras ayudan a que los niños estén fuertes y sanos.</p>

Hora de cuentos

Dígale al niño que le va a contar un cuento de un osito que decidió no comer verduras- siga el bosquejo del cuento.

Puede optar por ilustrar el cuento con marionetas de osito en vez de con una botella.

Envuelva al niño en el cuento haciendo que mueva la botella y haciendo las preguntas que están en letras negritas en el bosquejo y otras preguntas según sea necesario.

Actividad para la casa

Niño

Provea una hoja con los ositos de marionetas para colorear.

Persona que cuida al niño

Provea la tarjeta para la casa y repásela.

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

Story: The Little Bear Who Decided Not to Eat Vegetables

Fill an empty clean plastic bear honey bottle up to the neck with clear water & replace lid.

Once upon a time there was a little polar bear that lived in a zoo with his family. His mother told him that if he ate vegetables like carrots and broccoli, he would be a healthy bear and grow big and strong. The children liked his shiny fur coat and bright eyes and enjoyed his tricks. The little bear could do a hand-stand with just one hand, he could jump high and touch the roof of the cage, and the children would say, “WOW!” The little bear liked the children very much and wanted to be just like them. He said to himself, “Maybe if I eat what the little children like to eat, I will be just like them.” He watched to see what the children were eating. (*Can you guess what he saw them eating?*) He saw many children eating candy bars. So he decided he would only eat candy bars, too. And look what happened to him (turn bear yellow).

Put several drops of yellow coloring into the bottle, replace lid & shake. Bear turns yellow. Now the little bear didn’t feel as strong as before. He had to use both of his hands to do his hand stands now, the children didn’t say, “WOW !” to that. Mother bear was worried and tried to get him to eat vegetables again. But the little bear didn’t listen. He said, “I will try something else that children like to eat.” (*What do you think he tried this time?*) He saw many children drinking soda pop. So he decided to drink pop. too. And look what happened to him this time (turn bear orange).

Put several drops of red coloring into the bottle, replace lid & shake. Bear turns orange.

Oh no, his shiny white coat did not come back and now he was tired all the time. When he tried to jump and touch the roof, he fell down and got a boobo on his paw. His mother put a band-aid on it. But still the little bear wanted to eat what the little children liked to eat. (*What do you think he saw the children eating this time?*) Potato chips! (*Do you think that made the bear feel any better?*) Look what happened to him this time (turn bear gray).

Add several drops of green food coloring, replace lid & shake. Bear turns gray.

Oh dear, now he looked really sickly. His eyes were not so bright anymore and now he was too tired to even wave at the children and the children didn’t even stop to watch him. The little bear was very sad. Then Mother bear said, ‘Why don’t you try eating vegetables like before? Maybe you will feel better.’ The little bear said, “Okay,” and began to eat vegetables again. His mother would give him cabbage or spinach or peas for dinner and lunch and the little bear would eat up all his vegetables. Sometimes he ate carrot sticks or celery with ranch dressing for snack, they were yummy. (*So do you think the little bear got better?*) Yes, he did! Eating vegetables helped make his eyes bright again, his boobo went away and he got stronger and could do all his tricks again. *And what about his coat?* (turn bear white again)

Fill remaining space with bleach, replace lid & shake. Bear turns white (clear).

Yes, his coat turned white again and when the kids came to see him he would say to them, “Eat vegetables every day and you will be strong and healthy like me.”

Story by Susan Uthoff

Cuento: El osito pequeño que Decidió No Comer Verduras

Llene con agua (hasta el cuello) una botella vacía y limpia de miel en forma de oso y colóquele la tapa. Hace una vez había un osito polar que vivía en el zoológico con su familia. Su madre le dijo que sí comía verduras como zanahorias y brócoli, él estaría saludable y crecería grande y sano. A los niños le gustaba su pelaje brillante, sus ojos resplandecientes y también disfrutaban sus trucos. El osito podía levantarse con una sola mano, saltar alto y tocar el techo de su jaula y los niños decían. “¡WOW!” El osito quería mucho a los niños y quería ser como ellos. Él se decía a sí mismo, “Tal vez si cómo lo que a los niñitos les gusta comer, yo sería igual a ellos.” El osito observó cuidadosamente lo que los niños comían. (*¿Puedes adivinar que el osito vio que los niños comían?*) Bueno, él observó que muchos de los niños que venían a verlo comían golosinas. Entonces el osito decidió que solo comería golosinas también. Y mira lo que le paso al osito. (Haga que el osito se vea amarillo.)

Añada varias gotas de colorante vegetal amarillo coloque la tapa y agite. El osito se verá color amarillo. Ahora el osito no se sentía tan fuerte como antes, ya no se podía levantar con una mano (tenía que usar las dos), y los niños no decían, “WOW!” a eso. La mamá osa trató que el osito comiera más verduras otra vez. Pero el osito no escuchó y dijo, “Voy a probar otra cosa que a los niños le gusta comer.” (*¿Qué crees que probó esta vez?*). El osito vio que los niños estaban tomando gaseosa. Entonces el osito decidió que él tomaría soda también. Y mira lo que le paso esta vez. (Haga que el osito se vea color naranja.)

Añada varias gotas de colorante vegetal color rojo coloque la tapa y agite. El osito se verá color naranja. Ay no, el osito perdió su brillante pelaje y ahora se sentía cansado todo el tiempo. Cuando trató saltar y tocar el techo de su jaula, se cayó y se le hizo un golpe en su patita. Su mamá le puso una curita. Pero el osito quería seguir comiendo las cosas que le gustaban a los niños. (*¿Puedes adivinar que el osito vio que los niños comían?*)—¡Papitas fritas! (*¿Crees que comer papitas fritas ayudó al osito a sentirse mejor?*) Mira lo que le pasó esta vez (Haga que el osito se vea gris.)

Añada varias gotas de colorante vegetal color verde coloque la tapa y agite. El osito se verá gris. Ay no, el osito se veía muy enfermo. Sus ojos no eran tan brillantes como antes y ahora estaba demasiado cansado hasta para saludar a los niños. Ya los niños ya no se paraban a mirar al osito. Él estaba muy triste. La mamá osa dijo, “¿Por qué no tratas de comer verduras como antes? Tal vez te sientas mejor.” El osito dijo, “OK,” y comenzó a comer verduras otra vez. Su mamá le ofrecía repollo, espinaca y arvejas para la cena y el almuerzo y el osito se comía todas las verduras. Y algunas veces comía como merienda zanahorias o apio, eran deliciosos. (*¿Crees que el osito se puso mejor?*) ¡Claro que sí! Comer verduras ayudó a que los ojos del osito fueran brillantes nuevamente, su golpe desapareció, se sentía más fuerte y podía hacer todos sus trucos otra vez. *Y qué de su pelaje ¿qué crees que le pasó esta vez?* (Haga que el osito se vea blanco otra vez.)

Llene el espacio restante con blanqueador, coloque la tapa y agite. El osito se verá blanco. Sí, su pelaje se puso blanco otra vez y cuando los niños venían a verlo, el osito les decía, “Coman verduras todos los días y serán fuertes y saludables como yo.”

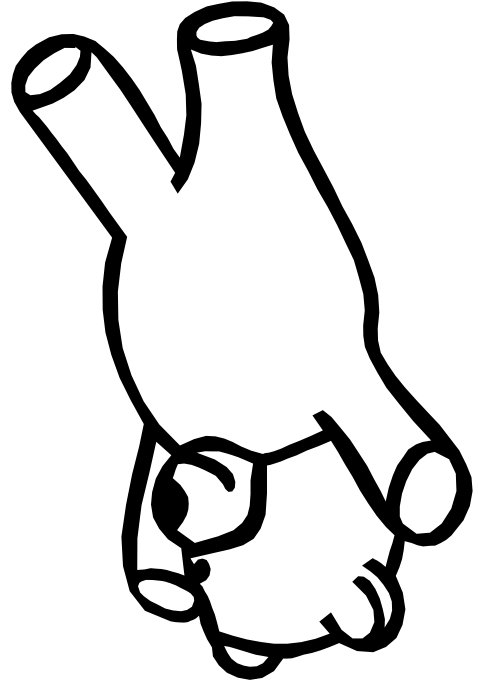
Story by Susan Uthoff

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004

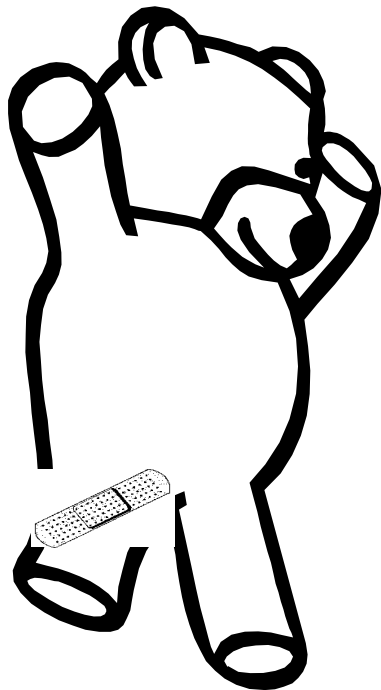
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant



1. Healthy and happy polar bear (white)



2. Not so impressive two handed hand-stand (yellow)



3. Bear with booboo (orange)

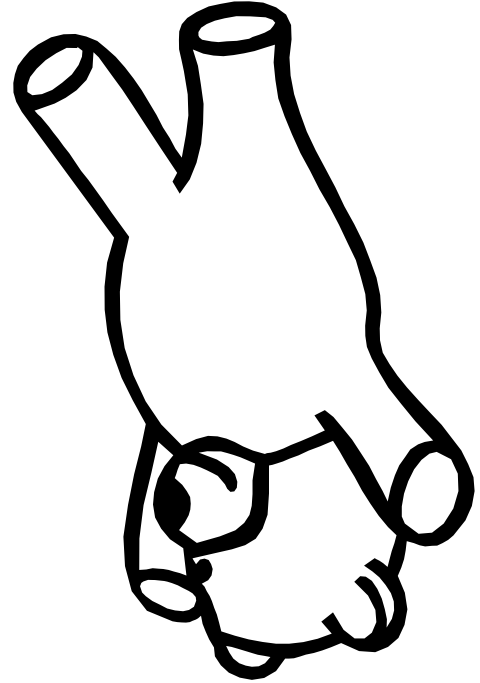


4. Very sad and tired bear (green/grey)

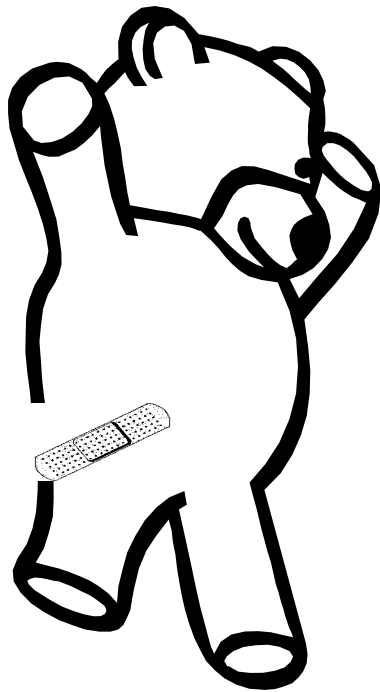
Color and cut out the bear shapes. Glue onto Popsicle or craft sticks.



1. Osito polar sano y feliz (blanco)



2. No tan impresionate cuando el osito hace el pino con dos manos (amarillo)



3. Osito con un golpecito (naranja)



4. Osito muy triste y cansado (verde/gris)

Health Benefits of Vegetables

Over the next couple of months (before your next visit), pay attention to what your child eats and think about these questions:

- How often is your child offered vegetables?
- What do your family meals usually consist of?

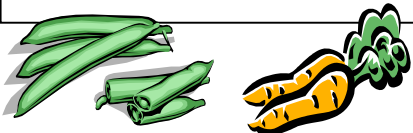
Have your child share the “little bear story” with the rest of the family.

Here is a reminder about some of the health benefits of vegetables for children as you think about offering more vegetables to your child.

Vegetables are good for children because they contain vitamins A and C, minerals, and fiber.

Eating vegetables will help:

- skin, teeth and gums stay healthy
- cuts and scrapes heal faster
- eyes stay healthy
- prevent constipation



Health Benefits of Vegetables

Over the next couple of months (before your next visit), pay attention to what your child eats and think about these questions:

- How often is your child offered vegetables?
- What do your family meals usually consist of?

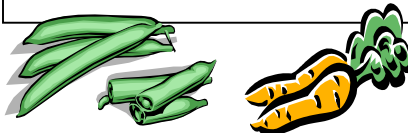
Have your child share the “little bear story” with the rest of the family.

Here is a reminder about some of the health benefits of vegetables for children as you think about offering more vegetables to your child.

Vegetables are good for children because they contain vitamins A and C, minerals, and fiber.

Eating vegetables will help:

- skin, teeth and gums stay healthy
- cuts and scrapes heal faster
- eyes stay healthy
- prevent constipation



Health Benefits of Vegetables

Over the next couple of months (before your next visit), pay attention to what your child eats and think about these questions:

- How often is your child offered vegetables?
- What do your family meals usually consist of?

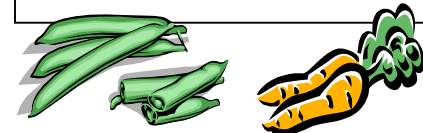
Have your child share the “little bear story” with the rest of the family.

Here is a reminder about some of the health benefits of vegetables for children as you think about offering more vegetables to your child.

Vegetables are good for children because they contain vitamins A and C, minerals, and fiber.

Eating vegetables will help:

- skin, teeth and gums stay healthy
- cuts and scrapes heal faster
- eyes stay healthy
- prevent constipation



Verduras para la buena salud

Dentro de los próximos meses, antes de su próxima visita a WIC, preste atención a lo que su niño come y piense en las siguientes preguntas:

- ¿Con cuanta frecuencia se le ofrecen verduras a su niño?
- ¿De qué consisten las comidas en la familia?

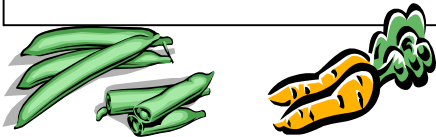
Haga que su niño comparta “la cuento del osito” con el resto de la familia.

Este es un recordatorio de algunos de los beneficios que las verduras ofrecen a la salud de los niños, mientras usted piensa en ofrecer mas vegetales a su niño.

Las verduras son buenas para los niños porque contienen vitaminas A y C, además de minerales y fibra.

Comer verduras ayudará a:

- *mantener la piel, dientes y encías sanas*
- *curar más rápido los cortes y raspaduras*
- *mantener los ojos sanos*
- *prevenir el estreñimiento*



Verduras para la buena salud

Dentro de los próximos meses, antes de su próxima visita a WIC, preste atención a lo que su niño come y piense en las siguientes preguntas:

- ¿Con cuanta frecuencia se le ofrecen verduras a su niño?
- ¿De qué consisten las comidas en la familia?

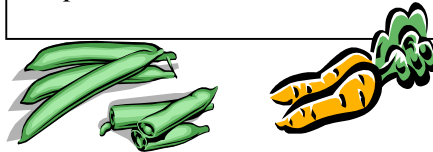
Haga que su niño comparta “la cuento del osito” con el resto de la familia.

Este es un recordatorio de algunos de los beneficios que las verduras ofrecen a la salud de los niños, mientras usted piensa en ofrecer mas vegetales a su niño.

Las verduras son buenas para los niños porque contienen vitaminas A y C, además de minerales y fibra.

Comer verduras ayudará a:

- *mantener la piel, dientes y encías sanas*
- *curar más rápido los cortes y raspaduras*
- *mantener los ojos sanos*
- *prevenir el estreñimiento*



Verduras para la buena salud

Dentro de los próximos meses, antes de su próxima visita a WIC, preste atención a lo que su niño come y piense en las siguientes preguntas:

- ¿Con cuanta frecuencia se le ofrecen verduras a su niño?
- ¿De qué consisten las comidas en la familia?

Haga que su niño comparta “la cuento del osito” con el resto de la familia.

Este es un recordatorio de algunos de los beneficios que las verduras le ofrecen a la salud de los niños, mientras usted piensa en ofrecer mas vegetales a su niño.

Las verduras son buenas para los niños porque contienen vitaminas A y C, además de minerales y fibra.

Comer verduras ayudará a:

- *mantener la piel, dientes y encías sanas*
- *curar más rápido los cortes y raspaduras*
- *mantener los ojos sanos*
- *prevenir el estreñimiento*

